



Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia

Alivia Alviasari¹, Nabilla Hapsari Putri Fauzi², Muhammad Aldi³, Myisha Azlia Nafhatus Sofa⁴, Najma Silma Nayara⁵, Sofa Nabila⁶, Edi Suresman⁷

Universitas Pendidikan Indonesia, Kota Bandung, Indonesia¹⁻⁷

Email Korespondensi: alivia.alviasari13@upi.edu¹, nabillahapsaripf@upi.edu², maldi650@upi.edu³, myishaazlia@upi.edu⁴, najmasn21@upi.edu⁵, sofanabila@upi.edu⁶, esuresman@upi.edu⁷

Article received: 14 Maret 2025, Review process: 27 Maret 2025,

Article Accepted: 18 April 2025, Article published: 19 April 2025

ABSTRACT

This study aims to identify the factors causing academic stress among students of Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) and analyze the role of Islamic education in helping students cope with academic stress. The method used is a qualitative approach with structured interviews and literature study analysis. The results of the study indicate that academic stress is caused by high workload, expectations from oneself and the environment, difficulty in time management, and a less supportive learning environment. Islamic education plays an important role in managing stress through values such as tawakal, patience, and gratitude, as well as worship practices such as prayer and dhikr which provide inner peace. This study concludes that the integration of spiritual values in students' daily lives can improve mental well-being and help them face academic challenges. Therefore, it is important for universities to strengthen the role of Islamic education in supporting students' mental health, including by adding stress management materials to the curriculum and providing adequate worship facilities.

Keywords: Stress management, Academic pressure, Role of islamic education, Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dan menganalisis peran pendidikan Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara terstruktur dan analisis studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, ekspektasi dari diri sendiri dan lingkungan, kesulitan manajemen waktu, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung. Pendidikan Islam berperan penting dalam mengelola stres melalui nilai-nilai seperti tawakal, sabar, dan syukur, serta praktik ibadah seperti sholat dan dzikir yang memberikan ketenangan batin. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan membantu mereka menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk memperkuat peran pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, termasuk dengan menambah materi manajemen stres dalam kurikulum dan menyediakan fasilitas ibadah yang memadai.

Kata Kunci: Pengelolaan stres, Tekanan akademik, Peran pendidikan islam, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang individu yang sedang melakukan proses pembelajaran dalam sebuah pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Dalam proses pembelajarannya, mahasiswa berbeda dengan siswa biasa yang menyebabkan terjadinya perubahan kebiasaan yang penuh tantangan, dimulai dari lingkungan baru hingga tuntutan akademik yang tinggi (Rohmah & Mahrus, 2024). Tugas akademik yang tinggi, seperti tugas mandiri, tugas kelompok, maupun tugas praktikum yang diberikan kepada mahasiswa sudah berbeda dengan tugas akademik yang diberikan kepada siswa, karena dengan kapasitas mahasiswa sendiri yang diharapkan sudah mampu memahami konsep, dapat menganalisis masalah, dan memberikan solusi yang terbaik dari permasalahan yang terjadi (Siregar, 2020). Semua orang dapat mengalami ketidaksehatan mental seperti tekanan akademik terutama di kalangan mahasiswa yang merasa lingkungan hidupnya tidak mendukung dan terjadi perubahan yang menyebabkan mahasiswa harus menyesuaikan dirinya sendiri (Fajrussalam et al., 2022).

Dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam proses pembelajaran, lingkungan yang baru, dan tekanan akademik dapat menyebabkan kondisi kesehatan mental tidak baik, sehingga dapat menyebabkan individu tersebut mengalami kondisi stres. Hal ini terjadi karena banyak mahasiswa yang masih berada pada tahap perkembangan psikologis yang rentan dengan perubahan emosional yang dimilikinya (Rohmah & Mahrus, 2024). Thursan menyebutkan bahwa kondisi stres akademik yang dialami oleh seorang individu dapat terjadi dikarenakan adanya pelajaran tertentu yang dianggap sulit, lingkungan belajar yang tidak nyaman, dan beban pelajaran yang diberikan terlalu banyak (Wahidah & Barokah, 2024).

Pendidikan Islam tidak hanya menekankan aspek akademik, namun juga kesejahteraan spiritual dan mental, mengajarkan pentingnya keseimbangan antara duniawi dan ukhrawi (Situmeang, 2024). Kegiatan ibadah dalam Islam tidak dilakukan hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT saja, tetapi kegiatan ibadah yang dilakukan dapat menenangkan jiwa dan pikiran seseorang sehingga dapat mengurangi kondisi stres (Pratama et al., 2022). Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd: 28

﴿٢٨﴾ ۞ الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ ۖ أَلَا ۚ لِلَّهِ يَذْكُرُ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ ۖ آمَنُوا الَّذِينَ

alladzîna âmanû wa tathma'innu qulûbuhum bidzibrillâh, alâ bidzibrillâhi tathma'innul-qulûb

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Strategi yang paling penting dilakukan untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan dari tekanan akademik yaitu dengan memahami dan

mengembangkan tingkat spiritualis (Hidayatussyarifah et al., 2024). Tawakkul atau berserah diri kepada Allah merupakan hal yang dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih tenang, dengan meyakini bahwasanya ada kekuatan besar yang dikendalikan untuk mengatur segala sesuatu yang terjadi (Situmeang, 2024). Tawakkal mengajarkan mahasiswa untuk berusaha dengan maksimal dan menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah. Sikap ini membantu mengurangi kecemasan akibat tekanan akademik, karena mahasiswa tidak terlalu terobsesi dengan hasil, tetapi lebih fokus pada usaha terbaiknya. Sebagaimana dalam QS. At-Talaq: 3, Allah SWT berfirman :

﴿قَدْ رَأَىٰ شَيْءٌ لِّكُلِّ إِلَٰهٍ لَّهُ جَعَلَ قَدْ أَمْرُهُ بَالِغُ إِلَٰهٍ إِنْ حَسْبُهُ فَهُوَ اللَّهُ عَلَىٰ يَتَوَكَّلُ وَمَنْ

wa may yatawakkal 'alallâhi fa huwa hasbuh, innallâha bâlighu amrih, qad ja'alallâhu likulli syai'ing qadrâ.

"Siapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)-nya. Sesungguhnya Allahlah yang menuntaskan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah membuat ketentuan bagi setiap sesuatu."

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada beberapa permasalahan utama terkait stres akademik di kalangan mahasiswa. Pertama, penelitian ini akan mengidentifikasi faktor-faktor utama yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa, baik dari segi beban akademik, lingkungan belajar, maupun tekanan sosial. Kedua, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana peran pendidikan Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik yang mereka alami: 1) Bagaimana tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dalam lingkungan pendidikan? dan 2) Bagaimana peran pendidikan dan ajaran-ajaran Islam dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akibat tekanan akademik?

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan yang berkaitan erat dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan. Salah satu tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang menjadi penyebab stres akademik di kalangan mahasiswa, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Dengan memahami faktor-faktor ini, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dinamika stres yang dialami oleh mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis bagaimana peran pendidikan Islam dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan mengelola stres dengan lebih baik. Pendidikan Islam tidak hanya berfungsi sebagai sistem pembelajaran, tetapi juga sebagai pedoman hidup yang mengajarkan prinsip-prinsip keseimbangan antara usaha dan tawakkal, kesabaran dalam menghadapi tantangan, serta pentingnya menjaga kesehatan mental dan spiritual. Melalui kajian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana nilai-nilai Islam seperti ikhtiar, tawakkal, sabar, syukur, serta praktik ibadah seperti sholat, dzikir, dan

membaca Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif bagi ketenangan batin dan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini berfokus pada eksplorasi dan pemahaman mendalam terhadap fenomena sosial melalui pengalaman dan perspektif individu. Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk mengeksplorasi dan menggambarkan suatu fenomena atau realitas sosial secara objektif tanpa menganalisis hubungan sebab-akibat (Syahrizal & Jailani, 2023). Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode, yaitu wawancara terstruktur dan analisis studi pustaka. Data yang diperoleh dari wawancara akan dihubungkan dengan temuan studi pustaka untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan peran pendidikan Islam dalam mengatasinya.

Wawancara dilakukan kepada sejumlah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya untuk memastikan fokus dan konsistensi data yang diperoleh. Mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dipilih sebagai responden karena mereka termasuk kelompok yang rentan mengalami stres dan tekanan akademik. Selain itu, masa perkuliahan merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. Untuk melengkapi data wawancara, studi pustaka dilakukan guna mendapatkan informasi dan pemahaman yang lebih mendalam terhadap topik yang diteliti. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber ilmiah yang relevan guna mendukung analisis dan penyusunan kesimpulan penelitian (Maulida et al., 2024). Sumber pustaka yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, artikel, dan laporan penelitian yang relevan dengan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), stres akademik merupakan tantangan utama yang dialami oleh sebagian besar responden. Faktor-faktor penyebab stres akademik yang paling dominan meliputi beban tugas yang banyak dengan deadline yang berdekatan, ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, kesulitan dalam manajemen waktu, serta adaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru. Selain itu, lingkungan akademik dan sosial yang kurang mendukung juga turut menjadi faktor yang dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa. Mahasiswa merasa tertekan karena tuntutan akademik yang tinggi dan kurangnya kesempatan untuk bersosialisasi, sehingga mereka mengalami stres dan gangguan mental seperti kecemasan, kelelahan, dan sulit mengingat pelajaran.

Selain itu, mahasiswa mengungkapkan bahwa praktik keagamaan, terutama yang diajarkan dalam Pendidikan Agama Islam (PAI) di kampus, memberikan dukungan spiritual yang membantu mereka mengelola stres. Nilai-nilai seperti tawakkal (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa syukur)

menjadi pedoman dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa juga menyatakan bahwa kegiatan ibadah seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an memberikan ketenangan batin dan membantu menjaga stabilitas emosional. Dukungan sosial dari komunitas keagamaan di kampus juga dianggap penting dalam membangun ketahanan mental dan mengurangi stres. Beberapa mahasiswa memberikan saran agar pendidikan Islam dapat lebih efektif dengan menambahkan materi manajemen stres berbasis Islam dalam kurikulum PAI, meningkatkan layanan konseling berbasis agama, serta menyediakan fasilitas ibadah yang memadai di setiap fakultas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa UPI dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti beban tugas, ekspektasi, dan lingkungan sosial yang kurang mendukung. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa seringkali mengalami tekanan mental akibat tekanan akademik dan keterbatasan ruang bersosialisasi yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan gangguan mental pada mahasiswa (Hisny et al., 2022). Selain itu, gejala stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi distress, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa seperti kecemasan, kelelahan, dan penurunan daya ingat (Bunyamin, 2021).

Dalam menghadapi stres akademik, pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan yang mereka alami. Selain itu, tutorial agama di UPI juga memberikan pemahaman tentang bagaimana menghadapi stres dengan pendekatan spiritual. Peran pendidikan Islam dalam mengelola stres akademik yang ditemukan dalam penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan kontribusi positif Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam membentuk kesehatan mental melalui nilai-nilai spiritual dan dukungan sosial (Situmeang, 2024). Konsep tawakkal, sabar, dan syukur yang diadopsi mahasiswa sesuai dengan landasan pendidikan Islam menekankan keseimbangan antara usaha dan kepasrahan (Syaridawati et al., 2024). Beberapa ajaran Islam yang dianggap berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik adalah konsep ikhtiar dan tawakkal, ibadah seperti sholat dan dzikir, serta ukhuwah Islamiyah yang menumbuhkan dukungan sosial dalam lingkungan kampus. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian sebelumnya, dzikir dan shalat memiliki dampak signifikan dalam mengurangi stres dan kecemasan, memberikan ketenangan batin serta stabilitas emosional (Nurkholiq & Maryati, 2024).

Praktik keagamaan seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir dinilai sangat efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres. Sholat memberikan ketenangan spiritual dan meningkatkan fokus, membaca Al-Qur'an dapat mengurangi kecemasan dan memberikan pencerahan, sedangkan dzikir membantu menjaga ketenangan hati (Nurkholiq & Maryati, 2024). Selain itu, meminta doa dari orang tua juga dianggap sebagai salah satu cara yang memberikan ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik. Pendidikan Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari juga terbukti

dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi burnout di kalangan mahasiswa (Agustin & Hidayah, 2024).

Selain aspek spiritual, penting juga untuk melihat bagaimana pendidikan Islam berkontribusi dalam membangun ketahanan mental mahasiswa. Ketahanan mental yang kuat dapat membuat mahasiswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mudah menyerah. Konsep tawakkal, yaitu sikap menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah berusaha maksimal, menjadi landasan penting dalam menghadapi tekanan akademik (Purba, 2025). Dengan memiliki keyakinan bahwa setiap usaha yang dilakukan harus disertai dengan kepasrahan kepada Allah, mahasiswa dapat lebih tenang dan tidak mudah tertekan oleh ekspektasi akademik. Konsep sabar dan istiqomah juga memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan (Syaridawati et al., 2024). Selain itu, lingkungan sosial yang berbasis ukhuwah Islamiyah juga berperan dalam memberikan dukungan emosional (Nisak & Nurdin, 2024). Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan keagamaan di kampus, seperti kajian Islam dan komunitas rohani Islam, cenderung lebih mampu mengelola stres mereka dengan lebih baik. Hal ini juga didukung dengan lingkungan yang religius dalam membantu menciptakan rasa kebersamaan.

Beberapa mahasiswa memberikan saran agar pendidikan Islam lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Salah satunya adalah dengan menambahkan materi tentang manajemen stres dalam Islam ke dalam kurikulum PAI. Selain itu, layanan konseling berbasis Islam juga perlu ditingkatkan agar mahasiswa yang mengalami stres akademik mendapatkan pendampingan yang lebih baik. Penyediaan fasilitas ibadah yang lebih memadai, seperti mushola di setiap fakultas, juga dianggap penting untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa. Metode pengajaran PAI juga perlu disesuaikan dengan kehidupan sehari-hari mahasiswa agar lebih relevan dan aplikatif. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan Islam untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa melalui program kesehatan mental dan dukungan sosial berbasis nilai-nilai Islam (Agustin & Hidayah, 2024).

Secara keseluruhan, stres akademik memang menjadi masalah yang sering dialami mahasiswa, tetapi pendidikan Islam dapat menjadi solusi efektif dalam menghadapinya. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam, praktik ibadah seperti sholat malam dan dzikir, serta dukungan spiritual dan motivasi berbasis nilai-nilai Islam dari lingkungan kampus berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih baik. Dengan mengajarkan nilai-nilai Islam yang menekankan keseimbangan antara usaha dan kepasrahan, serta mendorong mahasiswa untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, tekanan akademik dapat dikelola dengan lebih baik. Oleh karena itu, peningkatan peran pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa menjadi langkah yang penting bagi universitas dalam menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan harmonis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang signifikan bagi mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), dengan faktor utama penyebabnya meliputi beban akademik yang tinggi seperti tugas yang banyak, ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar, kesulitan dalam manajemen waktu, serta ketidaknyamanan lingkungan belajar. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius, seperti kecemasan dan kelelahan fisik maupun mental. Namun, pendidikan Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik yang mereka alami. Nilai-nilai Islam seperti tawakkal, sabar, syukur, serta ajaran ibadah seperti sholat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an terbukti memberikan ketenangan dan mengurangi kecemasan mahasiswa. Konsep spiritual dalam Islam yang menekankan keseimbangan antara usaha dan kepasrahan kepada Allah memberikan mahasiswa cara yang lebih positif dalam menghadapi tantangan akademik. Praktik keagamaan ini memberikan efek signifikan terhadap kesehatan mental dan dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola stres.

Pendidikan Islam di UPI melalui mata kuliah Pendidikan Agama Islam (PAI), memberikan dasar spiritual bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi universitas untuk lebih memperkuat peran pendidikan Islam dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, dengan meningkatkan materi terkait manajemen stres dalam Islam dan menyediakan fasilitas ibadah yang lebih memadai. Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwa pendidikan Islam dengan pendekatan holistik, dapat memberikan solusi yang efektif dalam mengatasi stres akademik, menjaga keseimbangan mental dan spiritual mahasiswa, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih harmonis dan mendukung kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198-212.
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan Islami dan psikologis. *Jurnal Idaarah*, 5(1), 145-158
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5 (1), 22.
- Hisny, F., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.

-
- Maulida, R., Faridah, E., & Surya, E. (2024). Project Based Learning sebagai Model Pembelajaran yang Efektif untuk Meningkatkan Creative Thinking Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Handayani PGSD FIP UNIMED*, 15(2), 199-210.
- Nisak, L. K., & Nurdin, A. (2024). Nilai Persahabatan Sebagai Pesan Dakwah: Studi Pada Film Hangout Karya Raditya Dika. *Journal of Islamic Communication Studies*, 2(2), 56-77.
- Nurkholid, A., & Maryati, N. (2024). Transformasi emosi melalui dzikir dan shalat dalam konteks pendidikan Islam: Studi kualitatif tentang penanganan stres dan kecemasan. *ASATIDZUNA – Jurnal PGMI*, 4(2), 205-208.
- Pratama, S., & Alamsyah, A. (2022). Pengaruh Guru Pendidikan Islam dalam Membangun Kesehatan Mental Belajar Siswa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(02), 22-30.
- Purba, D. J. (2025). Pendidikan Agama Islam Sebagai Bentuk Penguatan Mental Siswa. *Komprehensif*, 3(1), 129-138.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95.
- Situmeang, E. S. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membentuk Kesehatan Mental Siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(3), 393-400.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 13-23.
- Syarifah, D. H., Firdaus, H., Kiram, S., & Zurur, I. (2024). Peran Spiritualis dalam Pendidikan untuk Mengatasi Tekanan Akademik bagi Mahasiswa. *Istifkar*, 4(2), 158-173.
- Yusuf, M., & Haddade, H. (2024). Al-Sabr dalam Al-Qur'an sebagai Pilar Pendidikan Karakter. *Jurnal Tafseer*, 12(2), 141-154.
- Wahidah, E. Y., & Barokah, B. (2024). Peran Pendidikan Agama Islam (PAI) Dalam Stres Akademik Siswa SMA Muhammadiyah Banyuwangi. *Masagi*, 3(1), 188-199.